

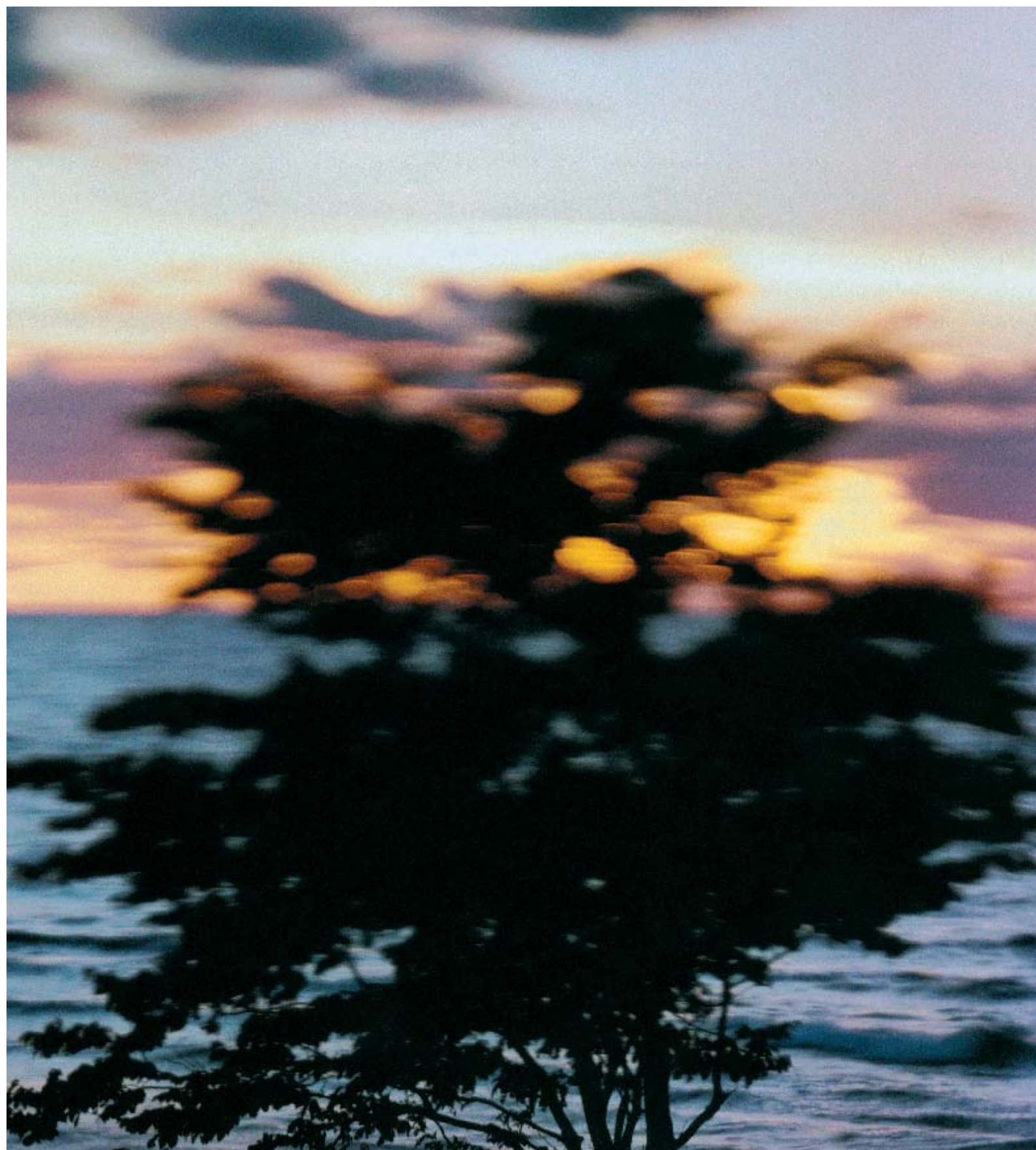
# CLÁSICOS DE LA COCINA SUECA

RECETAS LLENAS DE HISTORIA  
Y ORIGINALIDAD

CARL JAN GRANQVIST LENA KATARINA SWANBERG







# CLÁSICOS DE LA COCINA SUECA RECETAS LLENAS DE HISTORIA Y ORIGINALIDAD CARL JAN GRANQVIST LENA KATARINA SWANBERG

Introducción 2

Platos

- Köttbullar* Albóndigas suecas 4
- Raggmunk* Crepes de papas con panceta a la plancha 6
- Kroppkakor* Bolas de papa rellenas 8
- Biff à la Lindström* Hamburguesitas a la remolacha 10
- Viltwallenbergare* Carne de caza a la Wallenberg 12
- Svampsoppa* Sopa de setas 16
- Silltallrik* Plato de arenque 18
- Toast Skagen* Tostada de gambas con mayonesa 20
- Gravad lax* Salmón curado en eneldo con salsa de mostaza 22
- Stekt strömming* Arenque del Báltico frito 24
- Laxpudding* Pudín de salmón 28
- Janssons frestelse* Gratén de anchoas y papas 30
- Gubbröra* Ensalada de huevos y anchoas 32
- Strömmingslådor* Cazuelas de arenque del Báltico 34
- Kall inkokt lax* Salmón escalfado frío 36

Postres y pastas

- Hjortronparfait* Tarta helada de camemoro 40
- Nyponsoppa* Sopa de escaramujo 42
- Kanelbullar* Bollos de canela 44
- Saffransbullar* Bollos de azafrán 46
- Pepparkakor* Galletas de jengibre 46

Bebidas 38

Panes y quesos 39

# Sabores del bosque y del mar

En Suecia, el verano se asocia íntimamente con la sensualidad y el goce, especialmente en lo que toca a la comida. Esto no es tan extraño. Suecia se encuentra muy al norte de Europa, y hace apenas unas décadas, los alimentos frescos únicamente se conseguían durante la brevísima temporada cálida y soleada del año.

Sólo en verano puede uno comer afuera, en el jardín, organizar un picnic o invitar amigos al café en la veranda. Las comidas de primavera y comienzo del verano siguen siendo un alegre homenaje a las verduras tempranas, a las primeras percas asadas del año, filetes de arenque del Báltico enrollados que en el horno se convierten en una cacerola con fragancia de eneldo, espárragos verdes frescos, las primeras fresas suecas que salen al mercado. O papas (patatas) nuevas cocidas con eneldo que se sirven muy calientes y se comen con mantequilla... Todo un verdadero goce.

La tradición culinaria sueca es, por lo demás, esencialmente una cultura de almacenamiento. Durante la breve cosecha de verano la gente solía recoger principalmente lo que necesitaba y guardarlo para más tarde. El largo

y oscuro período del año siempre estaba muy cerca. La gente tenía que sobrevivir entonces con lo que daba el verano. Comer bayas frescas era un lujo ocasional, ya que de la mayor parte de ellas se hacía mermelada para el invierno. Comer verduras frescas era casi un derroche, ya que era necesario preservarlas o encurtir las. Lo mismo ocurría con las papas y otros tubérculos, que se almacenaban en una bodega cubierta de tierra y se servían como alimento de invierno. Las frutas que se conseguían en invierno se consideraban más preciosas que las manzanas de verano y que las peras de agosto, por deliciosas que fueran.

Tradicionalmente, el pan se cocía para almacenarlo períodos largos. El pan de centeno se horneaba lentamente hasta que se convertía en hogazas conservables de *kavring* oscuro, o también en pan crujiente (*knäckebröd*) o bizcocho (*skorpor*), que se podía conservar por períodos largos. El pan fresco era privilegio de unos pocos. ¿Era realmente tan alimenticio? De todos modos, el pan viejo se había de comer primero.

Cuando se podía, beber leche fresca o comer mantequilla y huevos frescos era también un placer. La mantequilla y los huevos estaban generalmente destinados a la venta.

La leche se fermentaba o se preservaba de otra manera con ayuda de cultivos bacterianos, convirtiéndola en diversas leches acidificadas semejantes al yogur (incluida la *filmjolk* y la espesa *långfil*), leche cuajada (*filbunke*) o nata agria (*gräddfil*). Una parte se usaba también para hacer queso.

Siempre ha sido un orgullo de las amas de casa suecas, tener una despensa bien provisionada para el invierno. Era cuestión de honor que nadie tuviera que levantarse de la mesa con hambre. A quienes no se comían todo lo que se les ofrecía, se les hacía sentir avergonzados. En el siglo XVIII, la madre de todos los recetarios de cocina suecos, Cajsa Warg, tenía un lema que desde entonces ha resumido la visión nacional de la preparación y el disfrute de los alimentos: "Uno toma lo que tiene en casa."

De la combinación de un invierno inclemente y una intensa luz estival, nació la cocina casera sueca, que está colmada de manjares. Hay una gran variedad de ingredientes frescos suecos, entre ellos el pescado, aves de corral; carne de cordero, de vaca, de ternera y caza mayor y menor. Los métodos tradicionales de ahumar, fermentar, salar, secar, marinar y escalfar siguen creando sus propias sensaciones del paladar. Tierras abiertas y cultivadas se extienden del Norte al Sur del país, alternando con profundos bosques. Los bosques y humedales no sólo dan caza, sino además setas, arándanos, arándanos rojos y camemo-





ros. Los que aprovechan el verano para coger y secar enebrinas, angélica, y diversas hierbas cultivadas en casa, pueden con certeza sazonar y variar los gustos de apetitosos y refocilantes guisos de invierno, ya que la comida casera sueca sacia y tiene buen gusto.

¿Pero qué del refinamiento? ¿Y la elegancia? ¿Hay en Suecia métodos de conservación de alimentos que tengan la finalidad de crear sabores más sutiles y delicados? En realidad, los suecos han tenido desde hace tiempo la costumbre de imitar esos lujos de otras culturas, en especial de Francia: un país que conoce el arte de vivir para comer, mientras que en Suecia la tradición es comer para vivir. Aquí “no se habla con la boca llena”.

Cuánto más sensacional es que la joven generación de chefs suecos hayan logrado triunfos internacionales con sus creaciones culinarias, que son innovadoras tanto por su colorido como por su diseño. Los chefs modernos aprovechan de maneras nuevas los arándanos rojos, los camaros, las raíces comestibles, el arenque del Báltico, la caza mayor y menor y también el queso de Västebotten, pero siguen inspi-



rándose en la riqueza de las tradiciones culinarias suecas de varios siglos. Siguen vivos así los sabores sugeridos por los vastos bosques, los innumerables lagos y el largo litoral del país, tanto en ocasiones de mayor refinamiento como en la vida cotidiana. Los platos presentados en este pequeño libro son ejemplos de comida casera sueca bien elaborada: clásicos que adornan la mesa de la familia y en algunos casos se ven también en el bufé sueco mundialmente célebre, el *smörgåsbord*.

Contrastan radicalmente con la tradición de las comidas, orientada a las necesidades, las pastas y postres que se sirven con el café en Suecia: bollos dulces con azafrán, mantequilla, uvas pasas y canela; relleno de mazapán; siete clases de galletas; merengues, pasteles de queso y de manzana, crema de vainilla y tartas desbordantes de mermelada, nata montada y chocolate como nunca nadie las ha visto.



Actualmente se hacen en todo el mundo bollos de canela; pero quien quiera gustar una “mesa de pastas y tartas” auténticamente sueca, debe viajar a comarcas rurales, donde nadie “calla mientras come”: en cualquier temporada del año, el anfitrión insiste en que el visitante pruebe todas las variedades.

La gente conversa vivamente, canta en grupo y disfruta de los sabrosos postres y pastas. Échale una ojeada, en la página 45, a la “tarta princesa” genuinamente sueca, hinchada de nata montada, bizcocho y mermelada bajo una ligera capa de mazapán verde, cubierta de azúcar en polvo. Todo coronado en el centro por una rosa rosada.

Así es como el gusto sueco por la comida resiste el largo invierno: con alimentos calientes y tartas ornadas de colorido estival.

¡Buen provecho! O como decimos en Suecia: *Smaklig måltid!*

### Preparación

Picar la cebolla y freírla en poca mantequilla hasta que se ablande, sin dorarla. Poner las migajas en leche. Mezclar la carne picada, preferiblemente en un robot de cocina, con la cebolla, el huevo, la mezcla de leche y migajas y los condimentos hasta que adquieran la consistencia y el gusto adecuados. Agregar un poco de agua si la mezcla se siente demasiado sólida. Probar el gusto friendo una albóndiga. Luego, hacer pequeñas albóndigas utilizando dos cucharas y ponerlas en platos humedecidos. Dorar una capa suficientemente gruesa de mantequilla en la sartén, y cuando se “silencie” colocar las albóndigas en la sartén y dorarlas por todos los lados. Agitar la sartén con frecuencia. Servir las albóndigas con puré de papas o papas cocidas y arándanos rojos revueltos con azúcar.

### Ingredientes

4–6 comensales  
500 g de carne picada mixta de vaca y cerdo  
2,5 dl de leche  
1,5 dl de migajas de pan blanco  
1 huevo  
1 cebolla  
sal, pimienta blanca  
pimienta de Jamaica molida

# Köttbullar

Las albóndigas suecas deben prepararse, ante todo, con amor. No en vano son las “albóndigas que hace mamá” una expresión generalizada en Suecia, y las recetas favoritas varían mucho. Algunos opinan que en la mezcla misma las cebollas deben estar ralladas, mientras que otros prefieren cortarlas en trocitos y freírlas aparte. Unos sirven con las albóndigas una salsa de carne espesa, mientras que otros la preparan diluida, y en el *smörgåsbord* lo mejor es prescindir enteramente de la salsa.

En el Sur de Suecia, mucha gente prefiere la mezcla de carne picada un poco más gorda; pero cuanto más al norte va uno, menos cerdo encuentra en la mezcla. Las migajas de pan común o de costra dura en leche, al contrario, son tan importantes como los arándanos rojos del contorno, y les dan a las albóndigas suecas su peculiar consistencia blanda.





**Preparación**

Hacer una masa con el huevo, la harina y la leche. Agregar sal. Pelar las papas y rallarlas. Mezclar y hacer tortitas de la masa y freírlas en mantequilla hasta que queden doradas de ambos lados. Freír luego la panceta. Servirlo todo con arándanos rojos.

**Ingredientes**

4–6 comensales  
 1 huevo  
 1,5 dl de harina de trigo  
 3 dl de leche  
 2 cucharaditas de sal  
 800 g de papas  
 50 g de mantequilla  
 400–500 g de panceta salada  
 arándanos rojos revueltos con azúcar

# Raggmunk

se llama una especie de crepe hecha de papas. Se fríen en mantequilla y se sirven con panceta a la plancha y arándanos rojos. No se pueden hacer con papas nuevas, debido a que las cosechadas a comienzos del verano no tienen suficiente almidón para que las tortitas no pierdan la cohesión. Por otro lado, esto no importa, ya que el *raggmunk* es un típico plato que refocila en invierno.

Cuanto más crujientes sean los bordes de la tortita, mejor gusto tiene. El truco consiste en no dejar la masa de mucho espesor al extenderla. Y si se agrega una cebollita rallada a los ingredientes, esta crepe de papa sueca puede llamarse también “francesa”.





### Preparación

Pelar y cocer las papas. Hacer un puré y mezclarlo con las yemas y la sal. Dejar que se enfríe y mezclarlo luego con la harina. Trabajar la masa hasta que quede homogénea y hacerla un rollo. Cortar la panceta en cubitos y picar la cebolla. Sofreír la panceta con la cebolla y mezclarlo con la pimienta de Jamaica. Cortar el rollo de papas en rodajas de unos 2–3 cm de espesor, hacer una concavidad en el centro de cada rodaja y rellenarlas con la mezcla de panceta. Aplanarlas para que la mezcla quede en el centro y hacer pequeñas bolas de superficie regular. Cocerlas a fuego lento en agua ligeramente salada, en una cacerola descubierta durante 5–6 minutos, una vez que las bolas rellenas hayan subido a la superficie. Servir con arándanos rojos y mantequilla derretida. Las bolas rellenas también pueden cortarse en dos mitades y freírse en mantequilla.

### Ingredientes

4–6 comensales  
10 papas medianas  
2–3 yemas de huevo  
2,5–3 dl de harina de trigo  
1 cucharadita de sal  
1 cebolla  
200 g de panceta salada  
2 cucharaditas de pimienta de Jamaica  
en granos

# Kroppkakor

se llaman en el Sur de Suecia unas bolas de papa rellenas, mientras que al Norte reciben generalmente el nombre de *palt* o *kams*. La papa ha sido durante siglos el alimento básico en todo el país.

Hay muchas recetas de bolas de papa rellenas. Lo único que tienen en común es que se cuecen en agua, mientras que los detalles restantes se discuten constantemente, según cada tradición local: ¿Harina de cebada o de trigo? ¿Papas cocidas o crudas? ¿Relleno de cerdo y cebolla o de setas? ¿Se deben comer con mantequilla derretida? ¿Con arándanos rojos? ¿Con mostaza?







**Preparación**

Cortar la cebolla en trozos pequeños y las remolachas en cubitos. Mezclar la carne picada con las yemas, un poco de agua, sal y pimienta hasta obtener una masa suave. Agregar la cebolla, las alcaparras y las remolachas y un poco del zumo de las mismas. Hacer unas tortitas redondas. Poner un poco de mantequilla en una sartén y dorar las tortitas de ambos lados, sin dejar que se cuezan completamente en el interior.

**Ingredientes**

4–6 comensales  
 500 g de carne picada (de vaca)  
 1–2 dl de agua  
 3 yemas de huevo  
 ½ cebolla  
 150 g de remolachas encurtidas + el zumo  
 35 g de alcaparras  
 sal, pimienta blanca

# Biff à la Lindström

es un plato clásico sueco, originalmente de rasgos rusos. Parecido a una hamburguesa, aunque con el sabor dulce de las remolachas y el salado de las alcaparras, lo introdujo en Suecia, en 1862, Henrik Lindström, nacido y criado en una familia sueca en San Petersburgo. Lindström indicó a la cocina cómo preparar esta peculiar tortita de carne picada cuando se encontraba en el restaurante de un hotel de Kalmar, una ciudad del Sureste de Suecia. De allí se difundió la receta por toda Suecia.

De formato miniatura, esta tortita con remolachas es un manjar que forma parte del *smörgåsbord* tradicional sueco. Por eso se puede decir que actualmente ya se come en todo el mundo.



## Preparación

La salsa:

Trocear los huesos, con cartílagos y tendones, y dorarlos al horno. Pelar la zanahoria y el apio, cortar todas las verduras en trozos de 1 cm (dejando la cebolla con piel). Dorar las verduras en un poco de aceite, en una cazuela grande de fondo grueso. Agregar los huesos y verter vino tinto y agua hasta que queden sumergidos. Dejar hervir y quitar la espuma constantemente. Agregar especias y dientes de ajo (partidos). Dejar hervir a fuego lento por lo menos una hora. Colar la salsa, luego hervirlo todo hasta que queden unos 5 dl.

El puré de papas:

Pelar las papas y cocerlas hasta que queden blandas. Pasarlas por un prensador y agregar leche tibia y mantequilla. Agregar sal y pimienta como sazón.

El picadillo:

Quitar la corteza del pan y hacer migajas en un robot de cocina. Esparcir la mitad de las migajas sobre un papel parafinado y reservar el resto. Picar la carne de caza una vez más en una máquina de picar carne, ponerla en un robot de cocina y agregar sal, pimienta

blanca recién molida y yemas de huevo. Poner en marcha el robot de cocina y verter en él la nata. Hacer seis tortas delgadas y grandes de carne y ponerlas sobre el papel parafinado. Esparcir sobre ellas el resto de las migajas. Freír las tortas en un poco de mantequilla en una sartén, darles vuelta y meterlas en el horno (a 175°C) durante 6–8 minutos. Picar el chalote y dorarlo junto con los guisantes en un poco de mantequilla. Agregar sal y pimienta blanca recién molida. Poner los Wallenbergs en un plato, con guisantes y puré de papas. Batir la salsa con un poco de mantequilla y probar, agregando setas silvestres, un poco doradas, si se desea. Verter la salsa alrededor del borde del plato.

## Ingredientes

6 comensales  
huesos de caza  
1 zanahoria  
1 pequeña raíz de apio  
1 puerro  
2 cebollas  
2 cucharadas de aceite de colza o de girasol  
1 botella de vino tinto  
3 dientes de ajo  
10 granos de pimienta blanca  
2 hojas de laurel  
3 clavos, 6 nebrinas  
  
700–800 g de papas  
3 dl de leche  
50 g de mantequilla  
  
2–3 rebanadas de pan blanco (no muy fresco)  
600 g de carne de caza picada  
5 yemas de huevo  
5 dl de nata  
mantequilla para freír  
1 chalote  
300 g de guisantes congelados  
sal, pimienta blanca  
setas silvestres

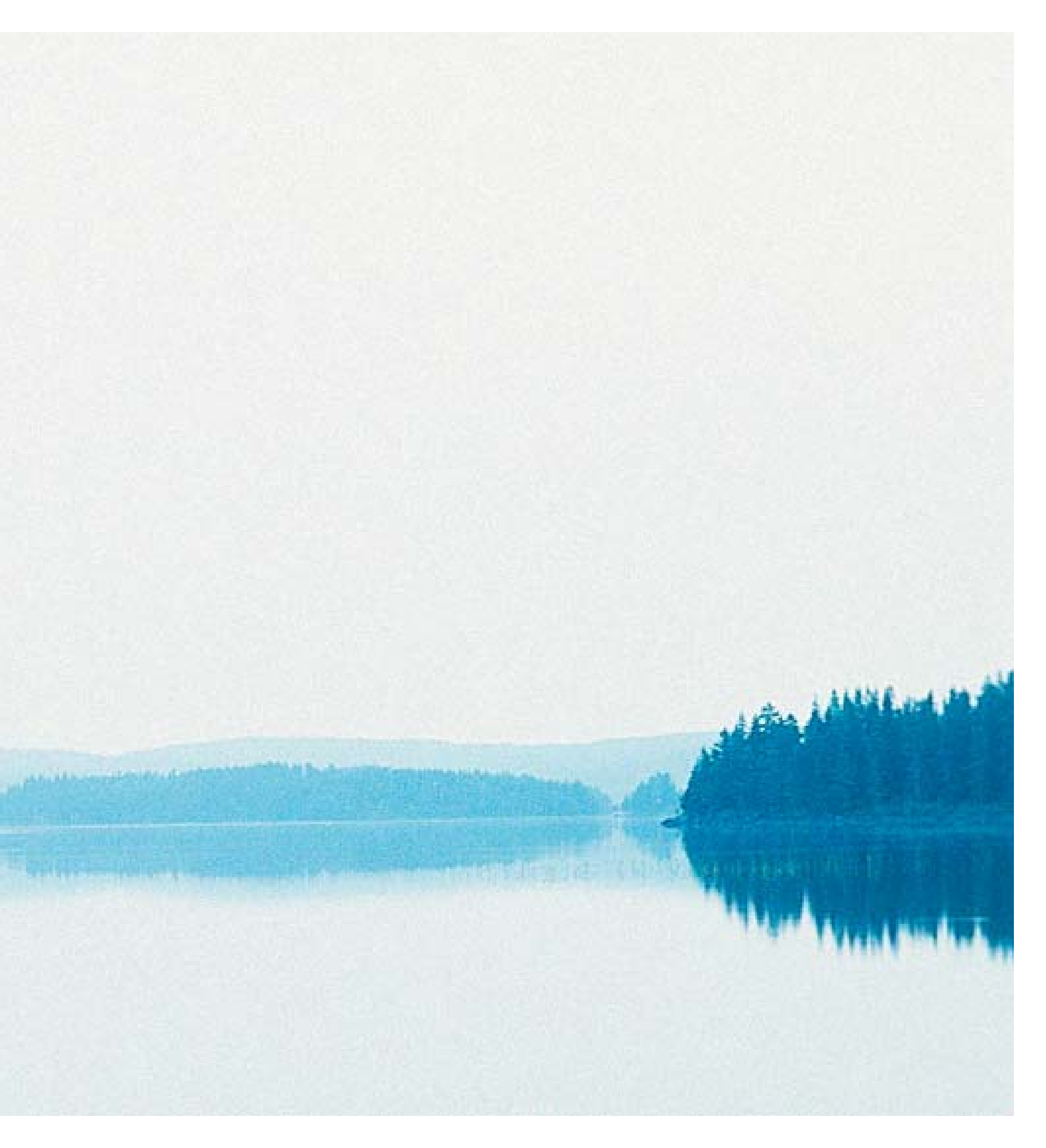
# Viltwallenbergare

es un homenaje a la abundancia de caza mayor y menor que puebla los vastos bosques suecos: alces, corzos, venados, liebres y aves... Cuando uno está a cierta distancia de las ciudades principales, encuentra muchísima gente común y corriente que tiene sus congeladores llenos de caza. El nombre Wallenberg es de una familia sueca, una distinguida dinastía industrial y financiera. Este rico y cremoso plato de carne se suele preparar también con carne de ternera.











**Preparación**

Cortar unas 12 rodajas de setas pequeñas y reservarlas para el aderezo. Picar los chalotes y sofreírlos en un poco de mantequilla, sin dorarlos. Cortar el resto de los boletos en trozos pequeños, agregarlos a los chalotes y verter el caldo de pollo. Hervir a fuego lento unos 10 minutos. Luego verter todo en una licuadora. Una vez hecha la mezcla, colar la sopa y volver a verterla en una cacerola. Agregar la nata y cocer unos minutos más. Agregar sal y pimienta como condimentos. Picar el perejil. Sofreír las rodajas de setas que se han reservado en un poco de mantequilla, en una sartén muy caliente. Verter la sopa en tazones calientes, poner encima las rodajas de setas y esparcir un poco de perejil.

**Ingredientes**

4 comensales  
 2 chalotes  
 400 g de boletos frescos  
 3–5 dl de caldo de pollo  
 2–3 dl de nata  
 3 ramitos de perejil  
 50 g de mantequilla  
 sal, pimienta blanca

# Svampsoppa

La sopa de setas es menos común en la mesa sueca que la salsa de setas, la tortilla de setas, el estofado de setas, las setas fritas, el bocadillo de setas, el guiso de setas... Pero también es verdad que los suecos son amantes de recoger y comer setas silvestres. Pasa-  
do un verano suficientemente caluroso y húmedo, los bosques del país se llenan de setas comestibles, y el elegante boleto (*Karljohan*) prolifera tanto que Suecia hasta lo exporta.

Cuando se acerca el fin del verano, en todo el país la gente goza recogiendo rebozuelos. Y si ya no encuentran setas en el bosque pueden ir al mercado, donde siempre se consiguen.



## KLARGRAVAD STRÖMMING

### Preparación

Quitar la piel de los filetes y ponerlos en el primer adobo de agua, vinagre y sal durante 4–5 horas. Sacar el pescado y escurrir el adobo. Mezclar los ingredientes del segundo adobo y verterlo sobre los filetes. Dejar los filetes adobados en el refrigerador una noche. Esparcir cebollinos picados antes de servir el plato.

### Ingredientes

4–6 comensales

1 kg de filetes de arenque del Báltico

1 ramito de cebollino

Adobo 1:

5 dl de agua

1 dl de vinagre blanco destilado (12%)

1 cucharada de sal

Adobo 2:

5 dl de agua

1 dl de azúcar

1 dl de vinagre blanco destilado (12%)

10 granos de pimienta blanca machacados

0,5 dl de aceite (no de oliva)

## INLAGD SILL

### Preparación

Para preparar este plato de arenque marinado, hacer una mezcla del agua, el vinagre y el azúcar, hervirla unos minutos en una cacerola y dejarla enfriar. Cortar los filetes desalados en trozos de 2 cm de ancho, pelar y cortar en rodajas la cebolla y machacar la pimienta de Jamaica. Alternar trozos de arenque con cebolla y pimienta en un recipiente, incorporar la hoja de laurel y verter la marinada. Dejar en la nevera por lo menos 24 horas, preferiblemente una semana.

### Ingredientes

4–6 comensales

4 filetes de arenque desalado

1,5 dl de agua

5 cucharadas de vinagre blanco destilado (12%)

1 dl de azúcar

1 cebolla roja

10 granos enteros de pimienta de Jamaica

1 hoja de laurel

# Silltallrik

o “plato de arenque” es, en cierto modo, una variedad en miniatura de la más grandiosa “mesa de arenque” sueca. El arenque graso del Mar del Norte era un elemento fundamental de la dieta sueca, y para que durase mucho tiempo, lo preservaban salándolo crudo.

Los filetes de arenque desalados y adobados en vinagre, pueden tomar muchas formas diferentes. Son clásicos el arenque con cebolla (*löksill*), con especias (*krydd sill*) y en mostaza (*senapsill*). Pero en años recientes se ha vuelto igualmente popular condimentarlo con ajo, por ejemplo. Los accesorios son sencillos, ya que el arenque es lo esencial del plato. También se puede agregar, a discreción, un trozo de queso curado, un poco de nata agria, una rebanada de pan crujiente o unas papas recién cocidas, o una combinación de ambos.





**Preparación**

Quitar la corteza de las rebanadas de pan. Dorarlas de ambos lados en un poco de mantequilla. Ponerlas en papel de cocina. Si las gambas son grandes, cortarlas en trozos. Reservar cuatro ramitos de eneldo para el contorno. Picar el resto del eneldo y mezclarlo con las gambas, la mayonesa y la mostaza. Distribuir la mezcla sobre las rebanadas de pan tostado. Hacer bolitas de las huevas de corégano álbula y ponerlas sobre las tostadas. Ponerles de guarnición un ramito de eneldo y servir las con una rodaja de limón.

**Ingredientes**

4 comensales  
 4 rebanadas de pan blanco  
 320 g de gambas peladas  
 4 cucharadas de mayonesa  
 1 cucharada de mostaza de Dijon  
 150 g de huevas de corégano álbula  
 50 g de eneldo fresco  
 1 limón  
 mantequilla

# Toast Skagen

es una elegante combinación de gambas y otros ingredientes sobre rebanadas de pan tostado. Fue creada por el popular chef sueco Tore Wretman. Más que ninguno otro, Wretman abrazó las tradiciones culinarias suecas durante las décadas posteriores a la segunda guerra mundial. En una época en que la cocina era cada vez más desplazada por la comida rápida venida del extranjero, elevó los alimentos tradicionales suecos a la categoría de refinados platos de restaurante, dándoles una nueva reputación.

El nombre de la tostada es el de un puerto pesquero en la punta norte de Dinamarca, y en Suecia este aperitivo es sinónimo de “fiesta”. Cuando alguien quiere celebrar algo de verdad, ofrece huevas de corégano álbula en abundancia, y los ramitos de eneldo que las acompañan lo anuncian como una fanfarria.







### Preparación

Escamar el salmón y quitarle las espinas pequeñas con unas pinzas, pero dejándole la piel. Hacer unos cuantos tajos en la piel para que el adobo penetre desde abajo. Mezclar sal, azúcar y pimienta y esparcir la mezcla detrás y encima del filete, junto con eneldo abundante. Poner el salmón sobre una bandeja con un tajo u otro objeto pesado encima, para aumentar la presión. Dejarlo en el adobo a temperatura ambiental unas 2–4 horas. Luego, meterlo en el refrigerador 24–48 horas, dando vuelta al filete algunas veces. Enjuagar el salmón con agua fría. Cortarlo en tajadas delgadas sin llegar muy cerca de la piel, de forma que se incluya la parte oscura de la carne.

La salsa para el salmón curado en eneldo se prepara de la siguiente forma: mezclar la mostaza, el azúcar y el vinagre con sal y pimienta molida en el instante. Batir la mezcla vigorosamente, virtiendo al mismo tiempo el aceite en un chorro delgado y constante. Cuando la salsa haya adquirido consistencia como de mayonesa, incorporar el eneldo picado y revolverlo con el resto.

### Ingredientes

6 comensales  
750 g de filete de salmón fresco, con su piel  
1 dl de azúcar  
1 dl de sal  
1 dl de eneldo picado  
1 cucharadita de pimienta blanca machacada

#### Salsa:

2 cucharadas de mostaza sueca, no muy picante  
1 cucharadita de mostaza de Dijon  
2 cucharadas de azúcar  
1,5 cucharadita de vinagre de vino tinto  
sal, pimienta blanca  
2 dl de aceite (no de oliva)  
eneldo picado

# Gravad lax

o salmón curado en eneldo. Se debe servir preferiblemente con una salsa de mostaza, de origen francés. En otras épocas, este plato de salmón adobado solía, igual que el arenque adobado, despertar recelo entre los turistas. ¿Comer pescado crudo? ¿Puede ser sano? Pero hoy el salmón curado en eneldo es un manjar apreciado también en el mundo anglosajón, que ha adoptado tanto el nombre sueco como el pescado marinado en sal y azúcar y con fragancia de eneldo.

El *gravad lax* siempre figura entre los componentes del *smörgåsbord* sueco. Pero a su gusto exquisito se le hace más justicia tomando unas tajadas sin acompañarlas con otros platos. Además es un excelente aperitivo.



### Preparación

Poner los filetes de arenque del Báltico, con el lado de la piel hacia abajo, sobre una tajadera u otra superficie semejante. Salarlos y distribuir sobre ellos un poco de pimienta blanca, dando unas cuantas vueltas al molinillo. Luego, disponer los filetes por pares. Cubrirlos de harina de centeno grueso y freírlos en mantequilla hasta que queden dorados de ambos lados. Comerlos inmediatamente con papas y arándanos rojos, como está ilustrado en la foto, o hacer una variante marinada, como se indica a continuación.

Arenque del Báltico marinado frito:

Mezclar todos los ingredientes del adobo excepto las cebollas y cocerlos durante unos minutos en una cacerola. Colocar los filetes ya fritos, todavía calientes, unos sobre otros en una fuente honda o un plato. Verter el adobo caliente sobre los filetes y dejar que se enfríen. Pelar la cebolla roja, partirla en dos, cortarla en rodajas delgadas y esparcirla sobre los filetes.

### Ingredientes

4–6 comensales  
1 kg de filete de arenque del Báltico  
harina de centeno gruesa  
sal, pimienta blanca  
mantequilla

Adobo:

4 dl de azúcar  
3 dl de vinagre blanco destilado (12%)  
6 dl de agua  
2 cucharadas de pimienta de Jamaica en grano  
2–4 hojas de laurel  
2 cebollas rojas

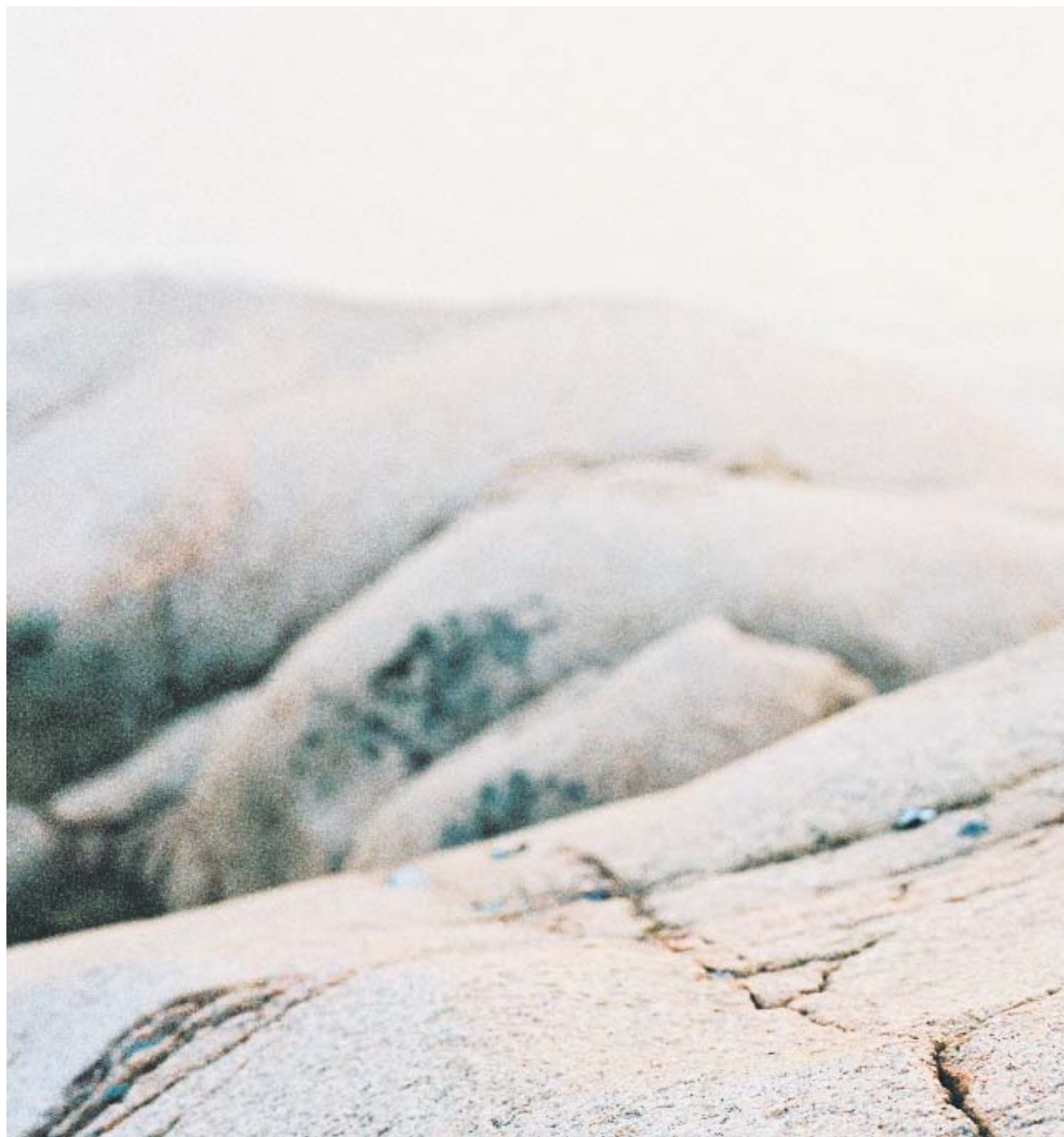
# Stekt strömming

o arenque del Báltico frito es una de cientos de recetas del pariente, de menor tamaño, del arenque del Mar del Norte. Los suecos suelen decir que el arenque del Báltico sabe mejor cuanto más grasa tiene. Pero la verdad tal vez sea que el arenque del Báltico siempre sabe bien. Hay quienes prefieren freír los filetes apilados y alternados con perejil, mientras que otras personas prefieren prepararlos con la espina. Pero a nadie se le ocurre freírlo en nada que no sea mantequilla.

El arenque del Báltico recién frito tiene un gusto especialmente bueno si se le pone sobre pan crujiente sueco (*knäckebröd*) untado de mantequilla. Pero no hay nada malo en comerlo con puré de papas esponjoso, salpicado de abundante perejil picado.













### Preparación

Cocer las papas y pelarlas una vez que se hayan enfriado. Si se desea, poner las tajadas de salmón en remojo en leche o agua unas horas, para quitarles la sal. Pelar y cortar en rodajas las cebollas. Sofreírlas en un poco de mantequilla hasta que se ablanden, sin dorarlas. Untar con mantequilla un molde refractario, cubrir el fondo con rodajas de papa, sobre ellas repartir la mitad de las cebollas, luego la mitad del salmón y eneldo picado. Cubrir con una capa más de papa, y distribuir sobre ella el resto de la cebolla, salmón y eneldo. Terminar con una capa de rodajas de papa. Batir una mezcla de leche, nata y huevos con sal y pimienta y verterla sobre el pudín de salmón, con unos trozos de mantequilla. Cocer al horno (a 200°C) durante 45–60 minutos, o hasta que el pudín tenga suficiente consistencia. Servir con mantequilla derretida.

### Ingredientes

4–6 comensales  
400 g de salmón curado en sal  
1,5 kg de papas sin pelar  
4 huevos  
3 dl de nata  
3 dl de leche  
2 cebollas  
1 ramo grande de eneldo  
sal, pimienta blanca  
mantequilla

# Laxpudding

o pudín de salmón: un plato nacido de la firme convicción de las amas de casa tradicionales, de que una buena cena es una excelente base de la comida del día siguiente. Con un poco de salmón, un poco de nata y unas cuantas papas se puede hacer mucho. Como suele suceder con la comida casera, en este plato se pueden variar los ingredientes, a condición de que uno ajuste la proporción de sal. Así, el salmón puede estar cocido, curado o ligeramente salado, ya que la regla básica es que “uno toma lo que tiene en casa”. Lo importante es cerciorarse de que el resultado sea exquisito.

El pudín de salmón se come tradicionalmente con mantequilla derretida. También se halaga el paladar echándole un poco de zumo de limón fresco.



### Preparación

Pelar las papas y cortarlas en tiras. Pelar las cebollas y cortarlas en rodajas delgadas, sofreírlas en un poco de mantequilla sin dorarlas. Engrasar con mantequilla un molde refractario y cubrir el fondo con una capa de papas; agregar luego la mitad de las cebollas y de los filetes de anchoa. Luego otra capa de papas y después el resto de las cebollas y de las anchoas. Terminar con una capa de papas. Aplanar la superficie, agregar pimienta fresca del molinillo y un poco de sal. Verter la nata hasta que sea casi visible entre las papas. Colocar unos trozos de mantequilla encima y, si se desea, esparcir bizcocho rallado sobre la superficie. Cocer en el horno (a 250°C) durante una hora, aproximadamente.

### Ingredientes

6–8 comensales  
1,2 kg de papas  
400 g de cebollas  
375 g de filetes de anchoa curados  
en especias  
6 dl de nata  
sal, pimienta blanca  
bizcocho rallado  
mantequilla

# Janssons frestelse

o “la tentación de Jansson”, un gratén cremoso de papas y anchoas curadas, debe su nombre, según se dice, a Pelle Janzon, un cantante de ópera de comienzos del siglo XX, amante de la buena comida. En todo caso, la receta fue publicada por primera vez en 1940, y este rico guiso se convirtió rápidamente en un clásico de la mesa navideña sueca. Pero la tentación de Jansson también se puede gustar en cualquier época del año. Es notable que un plato preparado con ingredientes tan sencillos como las papas, cebollas, anchoas y nata pueda tener un sabor tan exquisito.





### Preparación

Hervir los huevos hasta endurecerlos, quitarles las cáscaras y cortarlos en rodajas. Ponerlas en una fuente, junto con las yemas y el Kalles Kaviar (una pasta hecha de huevas de bacalao con aceite). Mezclarlo todo. Cortar en trozos pequeños los filetes de anchoa y mezclarlos con el resto. Picar el eneldo y los cebollinos y cortar el perejil en trozos pequeños.

Mezclarlo todo y servirlo frío, en forma de pequeño bistec tartar, preferiblemente sobre una rebanada de pan basto y oscuro de centeno.

### Ingredientes

4–6 comensales  
6 huevos  
2 yemas de huevo  
2–3 cucharadas de Kalles Kaviar  
125 g filetes de anchoa curados en especias  
1 ramito de perejil  
1 ramito de eneldo  
1 ramo de cebollino

# Gubbröra

literalmente traducido “mezcla del viejo”, es una ensalada de huevos y anchoas curadas. La tradición culinaria sueca incluye numerosos platos de pescado o carne que han sido salados para que durasen mucho tiempo, en este caso las anchoas. La ensalada de huevos y anchoas es adecuada sobre todo servida como aperitivo (entremés) sobre una rebanada delgada y redonda de pan integral. Se puede adornar con un ramito de eneldo y rebanadas de limón. Si se sirve como refrigerio de noche, no es tan importante la elegancia. Su gusto salado hace que la ensalada sea también apropiada a esas altas horas, ¿tal vez acompañándola con cerveza?







## KAVIARSTRÖMMING

### Preparación

Quitar la aleta dorsal del arenque del Báltico y extender los filetes con el lado de la piel hacia abajo. Engrasar con mantequilla un molde refractario. Picar el eneldo y hacer una mezcla de Kalles Kaviar (una pasta hecha de huevas de bacalao con aceite), yemas de huevo y eneldo. Verter una cucharadita de la mezcla sobre cada filete de arenque del Báltico y enrollarlos empezando desde la cola. Ponerlos muy juntos en el molde. Batir la nata, mezclarla con el resto de la mezcla de Kalles Kaviar y distribuirlo todo entre los filetes enrollados. Cocer en el horno (a 220°C) durante unos 20 minutos. Este “arenque del Báltico con caviar” puede servirse caliente o frío.

### Ingredientes

4–6 comensales  
1 kg de filetes de arenque del Báltico  
1,5 dl de Kalles Kaviar  
3 yemas de huevo  
1 ramito de eneldo  
2 dl de nata  
mantequilla

## KRÄFTSTRÖMMING

### Preparación

Quitar la aleta dorsal del arenque del Báltico. Engrasar con mantequilla un molde refractario. Esparcir una cucharadita de sal y una de semillas de eneldo en el fondo del molde. Enrollar los filetes de arenque del Báltico, con la piel hacia adentro, y colocarlos en el molde. Verter zumo de tomate sobre los filetes y esparcir encima el resto de la sal y las semillas de eneldo. Cubrir con papel de aluminio y cocer en el horno (a 225°C) durante unos 20 minutos. Dejar que se enfríe en el molde. Este plato, llamado “arenque del Báltico con sabor de cangrejo de río”, debe servirse frío.

### Ingredientes

4–6 comensales  
1 kg de filetes de arenque del Báltico  
2 cucharaditas de sal  
2 cucharaditas de semillas de eneldo (o preferiblemente coronas de eneldo frescas en temporada)  
5 dl de zumo de tomate  
mantequilla

## ANSJOVISSTRÖMMING

### Preparación

Quitar la aleta dorsal del arenque del Báltico y extender los filetes con el lado de la piel hacia abajo. Engrasar con mantequilla un molde refractario. Pelar y picar la cebolla. Freírla ligeramente en mantequilla y repartirla uniformemente en el fondo del molde. Partir los filetes de anchoa a lo largo, colocarlos sobre cada filete de arenque del Báltico y enrollar éstos con la piel hacia el exterior, empezando desde la cola. Poner los filetes en el molde, uno al lado del otro. Verter salmuera de las anchoas sobre los filetes y esparcir bizcocho rallado sobre la superficie. Por último, agregar unos trozos de mantequilla y cocer en el horno (a 220°C) durante unos 20 minutos. Este “arenque del Báltico con anchoas” debe servirse caliente.

### Ingredientes

4–6 comensales  
1 kg de filetes de arenque del Báltico  
1 cebolla  
125 g de filetes de anchoa curados en especias  
bizcocho rallado  
mantequilla

# Strömmingslådor

son guisos de arenque del Báltico que se preparan de múltiples maneras. Algunas veces, los filetes se enrollan con la piel hacia afuera; otras veces, hacia adentro. En ciertas recetas, se vierte encima una salsa de tomate; en otras, mantequilla o bizcocho rallado. Los filetes se pueden condimentar con perejil, o con cebollino, o con anchoas curadas, y algunas veces con eneldo. Cada cual elige la variante que prefiere. Todas tienen un excelente gusto. También se puede preparar diferentes guisos de arenque del Báltico, por ejemplo, cuando uno tiene huéspedes, y ofrecerles una rica “mesa de arenque del Báltico”. Los únicos complementos que se requieren son pan, mantequilla, un buen queso duro y abundantes papas cocidas.



### Preparación

Limpiar los filetes de salmón y si quedan espinas, quitarlas con unas pinzas. Cortar el salmón en seis trozos iguales y ponerlos, separados 1 cm unos de otros, en una bandeja de hornear o una sartén de bordes altos. Esparcir un poco de sal sobre el salmón.

Limpiar y cortar las verduras en tajadas. Poner todos los ingredientes del adobo en una cacerola y hervirlos 10 minutos. Verter el adobo hirviendo sobre el salmón, cubriéndolo por lo menos 1 cm. Tapar luego la bandeja con papel celofán o papel parafinado, y dejar enfriar lentamente.

Poner en un tazón una yema de huevo, mostaza y vinagre, y agregar sal y pimienta. Batir en una batidora eléctrica y en el proceso agregar el aceite en un chorro delgado. Mezclar luego la mayonesa con nata agria o crème fraîche y eneldo picado. Probar y agregar mostaza y especias si es necesario.

Pelar el pepino "sin minuciosidad", de modo que le queden partes de color verde oscuro en el exterior. Cortarlo en rodajas delgadas, salarlo y ponerlo en un colador, con un peso encima, durante una hora, más o menos. Preparar un "adobo 1-2-3" (una parte de vinagre, dos de azúcar y tres de agua). Batir hasta que esté disuelto el azúcar. Dar unas vueltas al molinillo de pimienta, esparciéndola sobre el adobo y agregar el pepino y un poco de perejil picado.

Servir el salmón con papas nuevas recién cocidas.

### Ingredientes

6-8 comensales  
1,2 kg de filetes de salmón con piel

#### Adobo:

3 litros de agua  
1 dl de vinagre de vino blanco  
2 cucharadas de sal  
5 granos de pimienta blanca  
5 granos enteros de pimienta de Jamaica  
2 hojas de laurel  
1 cebolla  
1 zanahoria  
medio puerro

#### Mayonesa al eneldo:

1 yema de huevo  
1 cucharada de mostaza de Dijon  
1 cucharada de vinagre bueno  
sal, pimienta blanca  
2 dl de aceite de colza  
1 dl de nata agria o de crème fraîche  
1 ramito de eneldo

#### Ensalada de pepino:

1 pepino  
vinagre blanco destilado (12%)  
azúcar  
agua  
perejil

# Kall inkokt lax

o salmón escalfado y frío: un plato tradicional de la Noche de San Juan en Suecia. Se sirve con un poco de mayonesa y acompañado de las primeras papas del año cocidas en eneldo. El postre habitual que le sigue son fresas con nata montada, a veces sobre un bizcocho para darles el aspecto de una atractiva tarta de fresas.

El salmón en múltiples formas —salado, adobado, ahumado— es un elemento clásico del *smörgåsbord*, y de esa regla no se excluye el salmón escalfado y servido frío. El salmón preparado en todas las formas es además un excelente aperitivo y un elegante plato de almuerzo.







### Snaps y glögg

Así llaman los suecos al aguardiente y a una especie de ponche navideño. Las dos bebidas forman parte de la tradición culinaria sueca. Tanto los que prefieren no consumir el aguardiente como quienes minuciosamente seleccionan su variedad favorita saben que es parte de los placeres de mesa suecos. Se suele servir en una "copa de snaps" de pie largo, de un tipo que, como es lógico, fabrican varias de las famosas cristalerías suecas.

Una copa de snaps puede ser grande o pequeña. Pero en todo caso la bebida se destila de cereales o de papas y puede estar condimentada

con sustancias de innumerables sabores, siempre tomadas de la naturaleza: ajenojo, alcaravea, hierba de San Juan, grosella negra y otras.

En Suecia es costumbre ofrecer a los huéspedes un snaps cuando se les sirve arenque. El aguardiente también se sirve generalmente en las ocasiones festivas en que se comen cangrejos de río cocidos, a fines del verano, y en Navidades, cuando las copas pueden llevar como decoración la imagen de Papá Noel. Entonces se suele cantar canciones tradicionales de taberna, siendo la más popular de ellas "*Helan går*".

El glögg es un vino tinto calentado con azúcar y especias. En Suecia se bebe casi exclusivamente

en la época de Navidad, en general agregándole uvas pasas y almendras escaldadas. Se prefiere servir en una tacita especial con asa.





### **Västerbotten, svecia y kryddost**

Son tres variedades de queso tradicional de Suecia. El de Västerbotten, región del Norte de Suecia, es un queso envejecido más de un año. El svecia, también duro, es igualmente envejecido, y el kryddost es condimentado con alcaravea y a veces con clavo. En el país hay muchas otras clases de queso duro. En épocas pasadas, cuando había centenares de granjas lecheras, cada una producía su propio queso duro especial.

Al desayuno, prácticamente en todas las casas suecas se encuentran quesos de consistencia dura que se pueden partir en rebanadas con el cortaqueso escandinavo. Los bufés de

desayuno de hoteles ofrecen varias clases. En las primeras horas del día, los suecos prefieren un queso duro de gusto suave, o sea, uno que haya sido envejecido sólo un tiempo corto. Cuanto más tarde en el día, más aprecian el queso más envejecido, de sabor más fuerte.

Además del snaps, la tradicional mesa de arenque sueca incluye un queso duro bien envejecido, que con frecuencia se come sobre pan crujiente o una rebanada de pan de centeno, como el kavrings.

### **Kavrings y knäckebröd**

Son dos variedades de pan que se encuentran en

todo smörgåsbord sueco. Ambos se conservan largo tiempo y constituyen panes tradicionales de Suecia. El kavrings es un pan oscuro y denso de centeno y tiene un sabor muy rico. El knäckebröd, pan crujiente, también se hace generalmente de centeno. La masa se extiende hasta cubrir una superficie grande y el pan se seca después de cocido, tanto por el gusto como para que se conserve largo tiempo.

El kavrings y el knäckebröd existen en muchas variedades locales en Suecia. El tunnbröd, un pan de color claro que se extiende hasta dejar la masa muy delgada, y que puede ser de consistencia blanda o dura, es típico del Norte de Suecia.



## Preparación

Meter las yemas de huevo en un tazón, agregar azúcar y batir fuertemente al baño María hasta que adquieran una consistencia esponjosa, como la del sabayón. Apartar del calor, seguir batiendo hasta que se enfríe un poco y agregar la mermelada una vez pasada por el colador y el licor de camemoro. Batir la nata sin dejar que se endurezca demasiado y verterla luego en la masa de huevo. Repartir la masa en dos moldes bajos redondos, dejarlos en el congelador unas 3 horas o hasta que el helado esté completamente rígido.

Mezclar todos los ingredientes secos para las tartas de nueces. Batir un poco las claras de huevo, mezclándolas con la mantequilla y con los ingredientes secos para formar una masa uniforme. Extenderla en dos círculos del mismo tamaño que los moldes del helado sobre una bandeja de hornear engrasada o sobre papel de hornear. Dejarla cocer en el horno (a 200°C)

hasta que adquiera un color dorado parduzco. Sacar y desprender las tartas antes de que se endurezcan completamente.

Para hacer la salsa, batir las yemas, el azúcar y el licor a fuego lento hasta que tengan consistencia esponjosa, de sabayón. Apartar del calor y seguir batiendo hasta que la salsa se enfríe bastante. Batir la nata y agregarla cuidadosamente a la salsa.

Intercalar bases del helado de camemoros entre las de nueces y por último esparcir un poco de azúcar en polvo. Servir el postre con licor de camemoro, o como lo indica la fotografía, es decir haciendo 16–20 redondeles, guardándolos con camemoros y vertiendo un poco de salsa de los mismos.

## Ingredientes

8–10 comensales  
8 yemas de huevo  
2 dl de mermelada de camemoro  
1 dl de licor de camemoro (Lakka)  
100 g de azúcar  
6 dl de nata

Tartas de nueces:

50 g de avellanas molidas  
50 g de almendras escaldadas molidas  
25 g de harina  
160 g de azúcar  
2 claras de huevo  
50 g de mantequilla derretida

Salsa:

2 yemas de huevo  
40 g de azúcar  
0,5 dl de licor de camemoro  
2 dl de nata

# Hjortronparfait

La tarta helada de camemoros es uno de los numerosos postres suecos hechos de bayas silvestres o cultivadas. De frambuesas, arándanos, fresas, grosellas, uvas crespas y otras variedades se hace mermelada, zumo, compota y gelatina, además de aprovecharlas para dar sabor a pasteles y tartas. Se suele congelar las bayas para embellecer con ellas postres de invierno. Una salsa de baya caliente sobre el helado es simplemente exquisita.

Entre las bayas silvestres, la que con mayor frecuencia se utiliza es el arándano rojo. Esas bayas de gusto ácido contienen un preservativo natural, gracias al cual se pueden mezclar con azúcar para hacer mermelada sin tener que cocerlas. También ocupan un lugar de honor en la mesa sueca los camemoros dorados, que se dan silvestres en los humedales del norte de Suecia y son un manjar muy apreciado.



**Preparación**

Poner en remojo los escaramujos en la mitad del agua durante unas horas. Cocerlos luego en la misma agua hasta que se ablanden. Esto puede llevar 20–30 minutos, según el espesor. Mezclar en una batidora y pasar por un colador. Hervir el resto del agua. Echar la harina de papa en un poco de agua fría y removerla. Verter la mezcla en el agua y volver a hervir. Agregar el puré de los escaramujos y el azúcar. Probar y dejar enfriar.

**Ingredientes**

4 comensales  
 100 g de escaramujos secados  
 1 litro de agua  
 1 cucharada de harina de papas  
 0,5 dl de azúcar

# Nyponsoppa

La sopa de escaramujos es un postre sueco de consumo cotidiano. Con unos macarrones o escamas de almendra y un poquito de nata montada encima, esta sopa ya es adecuada para fiestas.

El escaramujo es muy rico en vitamina C y la sopa queda de un alegre color rojo, siendo un placer tomarla, en un país donde es imposible cultivar naranjas debido al clima frío y la oscuridad que reinan buena parte del año.





### Preparación

Desmigar la levadura en un tazón y removerla en unas cucharadas de leche. Derretir la mantequilla y verter la leche sobre ella. Agregar el resto de los ingredientes y trabajar la masa en una batidora durante 10–15 minutos. Cubrir la masa y dejar que suba a temperatura ambiental durante 30 minutos.

Extender la masa con el rodillo hasta que tenga unos 3 mm de espesor y 30 cm de ancho. Repartir la mantequilla que está a temperatura ambiental sobre la masa. Hacer una mezcla de azúcar y canela y esparcirla sobre la masa. Enrollar la masa a lo largo y cortar el rollo en unas 25 rodajas. Colocarlas en moldes de papel con la superficie de corte hacia arriba. Ponerlas en una bandeja de hornear y dejar que suba la masa durante unos 60 minutos, o hasta que los bollos lleguen al tamaño doble.

Batir juntos el huevo y el agua, untar los bollos cuidadosamente con la mezcla y esparcir azúcar granulado sobre ellos. Cocer en el horno (a 220°C) durante 5–6 minutos.

Dejar que se enfríen en un estante.

### Ingredientes

25 bollos  
35 g de levadura  
1 ¼ dl de azúcar  
3 dl de leche  
1 huevo  
120 g de mantequilla  
1 cucharadita de sal  
1 cucharada de cardamomo molido  
750 g de harina

#### Relleno:

100 g de mantequilla  
0,5 dl de azúcar  
2 cucharadas de canela

#### Glaseo:

1 huevo  
2 cucharadas de agua  
azúcar granulador

# Kanelbullar

Por tradición, cuando se reúnen los suecos para tomar el café, suelen acompañarlo con bollos de canela. En la época dorada, cuando en los hogares se horneaba todo, esas ocasiones festivas eran verdaderas orgías de bollos dulces; galletas blandas, pequeñas y rellenas; pasteles y tartas.

La tradición sigue viva en Suecia. Si a uno lo invitan amigos a su casa a tomar el café, siempre le ofrecen bollos de canela, galletas o tarta. Y en los cafés las pequeñas galletas siguen compitiendo con todos los muffins norteamericanos de gran tamaño.







### Preparación

Para preparar galletas de jengibre, calentar el azúcar moreno, el azúcar blanco, el almíbar y el agua. Agregar la mantequilla y dejarla derretir. Remover y dejar que la mezcla se enfríe un poco, luego agregar las especias y el bicarbonato de sodio. Agregar la harina y remover hasta que la mezcla adquiera una consistencia suave. Dejar enfriar la masa, preferiblemente toda la noche. Trabajar la masa sobre una tabla hasta que quede suave, agregando más harina si es necesario. Extenderla hasta que quede delgada y cortarla dándole diferentes formas, usando los moldes deseados. Cocer en el horno (a 180°C) durante 8–10 minutos.

### Ingredientes

3 dl de azúcar moreno  
2,5 dl de azúcar blanco  
1,5 dl de almíbar oscuro  
1,5 dl de agua  
300 g de mantequilla  
2 cucharadas de canela molida  
2 cucharadas de jengibre molido  
2 cucharadas de clavo molido  
1 cucharada de bicarbonato de sodio  
0,9–1 kg de harina

### Preparación

Para preparar “gatos de Lucía” (*lussekatter*), machacar el azafrán, junto con un terrón de azúcar, en un mortero. Desmigalar la levadura en un tazón y removerla en unas cucharadas de leche. Derretir la mantequilla y verterla en la leche. Agregar los ingredientes restantes, con excepción de las uvas pasas, y trabajar la masa en una batidora durante 10 minutos. Agregar con cuidado la mayor parte de las uvas pasas, cubrir la masa y dejarla crecer 30 minutos a temperatura ambiental. Dividir la masa en 25 partes y enrollar los bollos en un molde oblongo, de unos 10 cm de largo. Cubrirlos y dejarlos reposar 10 minutos, luego enrollarlos de forma que alcancen el doble de la longitud y torcer los extremos de cada bollo formando una S. Poner una uva pasa en el centro de cada mitad de la S. Colocar los bollos en una bandeja de hornear engrasada y dejar que crezcan tapados con un paño durante 90 minutos, o hasta que hayan llegado al doble de su tamaño. Cocer en el horno (a 220°C) durante 5 minutos. Batir el huevo y el agua juntos, y untar los bollos con la mezcla.

### Ingredientes

25 bollos  
3 g de pistilos de azafrán  
50 g de levadura  
2,5 dl de azúcar  
3 dl de leche  
1 huevo  
150–200 g de mantequilla  
1 cucharadita de sal  
750 g de harina  
1,5 dl de uvas pasas

### Glaseo:

1 huevo  
2 cucharadas de agua

# Saffransbullar y pepparkakor

Los bollos de azafrán y las galletas de jengibre se comen tradicionalmente en la época de Navidades. Los bollos dulces se condimentan con azafrán dorado y uvas pasas oscuras, y con frecuencia se les da la forma retorcida de “gatos de Lucía”. Las galletas de jengibre se suelen cortar en pequeñas figuras de hombre, mujer, cerdo o corazón, y muchas veces se decoran con glaseado. No es raro que los niños ayuden a construir casitas de masa de galleta de jengibre para celebrar las Navidades.









Photo: Håkan Edström

**Carl Jan Granqvist** es gastrónomo emérito del restaurante Grythyttans Gästgivaregård en Bergslagen, región del centro de Suecia, iniciador de la Escuela superior de restauración de Grythyttan/Universidad de Örebro, doctor honoris causa en Ciencias culinarias y catedrático titular de la misma materia en la Universidad de Stavanger, Noruega

**Lena Katarina Swanberg** lleva una larga trayectoria como reportera, y actualmente es más escritora que periodista. Ha publicado más de 20 libros, varios de los cuales tratan de la comida sueca.

**Mats Hedman** es diseñador gráfico y director artístico de una clientela tanto nacional como internacional. En la elaboración de este pequeño libro ha sido también director del proyecto.

**Pål Allan** es uno de los más reputados fotógrafos de publicidad comercial de Suecia. Recientemente fue galardonado con el premio al Libro de cocina mejor diseñado del mundo.

Los platos que aparecen en las fotografías han sido preparados en la Casa nórdica del arte culinario (Måltidens Hus i Norden), que alberga la Escuela superior de restauración/Universidad de Örebro, una biblioteca de libros de cocina de categoría mundial, un teatro gastronómico y otras actividades. Está situada en Grythyttan, que se ha convertido en un importante centro de víveres y cocina.

**El Instituto Sueco (SI)** es un organismo estatal encargado de difundir en el extranjero información sobre la vida cultural y social de Suecia, fomentar el intercambio cultural e informativo con otros países y contribuir a una mayor cooperación internacional en los dominios de la educación y la investigación. El Instituto Sueco publica una amplia gama de materiales sobre muy variados aspectos de la sociedad sueca. Sus publicaciones pueden solicitarse directamente al Instituto o a las embajadas y consulados de Suecia en el extranjero. Además, muchos de los textos son también accesibles en el sitio web oficial de Suecia: **[www.sweden.se](http://www.sweden.se)**.

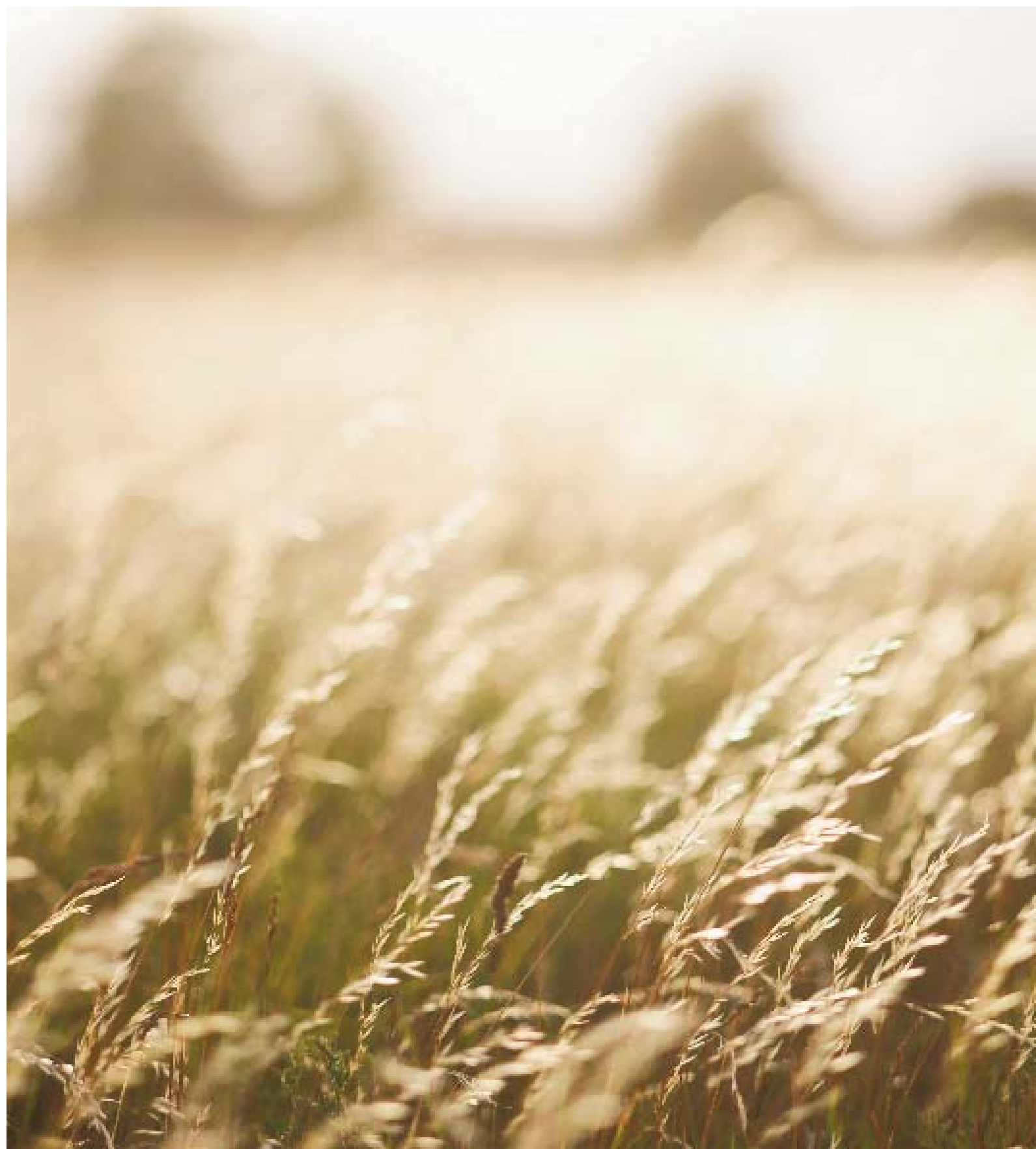
En la **Sweden Bookshop**, con domicilio en Slottsbacken 10 de Estocolmo, lo mismo que a través de Internet: **[www.swedenbookshop.com](http://www.swedenbookshop.com)**, se pueden adquirir libros, incluidos muchos ricamente ilustrados, apropiados para regalos, y folletos sobre Suecia, así como una amplia selección de obras literarias suecas, libros infantiles y cursos de sueco. Todas las publicaciones están disponibles en muchos idiomas.

Svenska institutet  
Box 7434  
SE-103 91 Stockholm  
Suecia

Tel: +46-8-453 78 00  
Fax: +46-8-20 72 48  
[si@si.se](mailto:si@si.se)  
[www.si.se](http://www.si.se)

© 2005 Lena Katarina Swanberg y el Instituto Sueco  
Coordinador, selección de recetas: Carl Jan Granqvist  
Texto: Lena Katarina Swanberg  
Traducción: Álvaro Eljach  
Diseño: Mats Hedman  
Preparación de platos y panes: Joachim Borenus  
Panadero/repostero: Johan Sörberg  
Fotografías: Pål Allan  
Fotos de paisajes: Mira/NordicPhotos y Bildhuset (solapas),  
Folio (págs. 14-15, 26-27)  
Tipo de letra: Helvetica Neue y Berling  
Papel: Tom & Otto silk  
Impreso en los talleres de LJ Boktryck AB, Helsingborg, Suecia, 2005  
ISBN 91-520-0901-7





Los más exquisitos tesoros culinarios de Suecia siempre han provenido del bosque y del mar. Esto no es menos cierto hoy que la cocina sueca recibe influencias de todo el mundo y los chefs del país conquistan tantas distinciones internacionales que algunos observadores hablan del “milagro gastronómico sueco”.

Los breves y radiantes veranos y los largos inviernos crudos han creado su propia cultura culinaria. En *Clásicos de la cocina sueca*, el gastrónomo emérito Carl Jan Granqvist presenta una selección de platos auténticamente suecos. El arenque y el aguardiente están incluidos, como es natural, pero tampoco podían olvidarse las albóndigas suecas, el salmón curado, las bolas de papa rellenas, la tentación de Jansson, las galletas de jengibre y otras especialidades saladas y dulces del patrimonio culinario sueco.

¡Buen provecho! O como decimos en Suecia: *Smaklig måltid!*



**Si.**

Svenska institutet

ISBN 91-520-0901-7



9 789152 009017